

保育や家庭にちょっと役に立つ



3月食育メモ



こどもたちに人気のおやつ～おからショコラ～

おからは、豆腐を作る時にでる、しぼりかすです。胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで届く食物繊維が多く、腸内環境の改善や便秘の予防など、お腹の調子を整えてくれます。積極的に食べたくても、どのように調理すればいいのか迷ってしまうことはありませんか？おからを活用した子どもたちに人気のおやつを紹介します。

＜材料＞約5人分（作りやすい分量）

・おから	50g	・薄力粉	15g	} A
・マーガリン	23g	・ピュアココア	10g	
・牛乳	25cc	・ベーキングパウダー	2g	
・上白糖	30g			
・卵	1個			

＜作り方＞

- 1、おからは乾煎りする（オープンで行う場合は、120℃で14分）
- 2、マーガリンは溶かしマーガリンにする
- 3、上白糖に②のマーガリン、溶き卵、牛乳、Aをふるって混ぜる
- 4、①のおからを加えて混ぜる（塊があれば少しほぐしておくといいです）
- 5、天板に流してオープンで焼く（目安：160℃で30～40分）

3/31 ((月)実施予定



旬の食材：いちご

冬から春にかけて店頭に並ぶいちご。そのまま食べたり、ジャムやケーキの材料にするほか、お菓子や飲み物などでも「いちご味」が親しまれています。ご褒美やお楽しみで食べると嬉しくなります。また、いちご狩りも人気ですね。

もともとの旬は、春から初夏でしたが、ハウス栽培の普及や品種改良によって冬にも収穫できるようになりました。日本生まれの品種は、現在300種以上にのぼります。佐賀では「いちごさん」や「さがほのか」が有名です。



先端の方が甘いので
へタの部分から食べ
始めると、より甘さ
を感じられます。



参考：学校給食

今月の献立より ～八宝菜～ 「八」の意味とは？

「八」には、中国語で「数多くの」「たくさん」の意味があり、八種類の食材を使うということではないそうです。他にも、中国では「八宝飯（旧正月を祝うデザート）」があるそうで、「八宝」は縁起の良い言葉として料理名に使用されています。

園の八宝菜は豚肉、椎茸、たけのこ、人参、白菜、根深ネギ、玉ねぎを使って作ります。



3/27 (木)

実施予定

参考：学校給食